



Consejos para Mamás que Alimentan con el Pecho

Alimentando con el pecho
después de las primeras semanas



Después de las primeras semanas—y muchas veces antes—usted y su bebé ya conocen bien la rutina de alimentación con el pecho. Muchas mamás encuentran que anticipan con felicidad las sesiones de alimentación con sus bebés y que les gusta la interacción tierna que muchas veces ocurre: el bebé juega con el cuello de su blusa o le da palmaditas en la mejilla. Sin embargo, ocasionalmente hasta una mamá quien ha alimentado con el pecho durante algún tiempo tendrá preguntas.

Cuando la leche se gotea

El gotear de leche colarse usualmente deja de suceder dentro de las primeras seis semanas. Sin embargo, una mamá puede sentirse llena o encontrarse goteando si está lejos de su bebé por más tiempo que lo que es usual. El estar cerca de otros bebés también puede a veces causar que se le gotée la leche. Una presión directa sobre la areola parará el goteo.

Las etapas de crecimiento

No se preocupe si a veces su bebé parece comer y comer. Una de las tareas de un bebé es aumentar de peso. El alimentar con el pecho frecuentemente le ayuda a aumentar su abastecimiento de leche para cumplir con las necesidades de su bebé. Si ella está pasando por una etapa de crecimiento, puede parecer que se pasa todo el tiempo comiendo. Los tiempos típicos para las etapas de crecimiento son a las 2 semanas, a las 6 semanas, a los 3 meses y de 5 a 6 meses. Recuerde, su bebé es la que mejor sabe cuando necesita comer y por cuánto tiempo—deje que ella le sirva de guía.

Los conductos tapados

Una sensibilidad o un pequeño nódulo en el pecho puede ser un conducto tapado. Las causas comunes de un conducto tapado son el usar ropa, un sostén, un cargador de bebé o una bolsa de hombro que son demasiado apretados o un cambio en el horario de alimentar un cambio en la posición en que alimenta a su bebé.

Para ayudar a destapar el conducto tapado:

- Continúe ALIMENTANDO CON EL PECHO. Trate posiciones diferentes donde la parte superior de la nariz de su

bebé apunte hacia el conducto tapado.

- Déle masaje suavemente al conducto tapado antes y mientras alimenta. Un paño tibio sobre el conducto tapado puede también ayudar. No se preocupe si el conducto se destapa mientras está alimentando a su bebé.

Si un conducto tapado no desaparece dentro de un par de días, visite a una consultora de lactación o a un médico. Los conductos tapados no tratados pueden causar la mastitis. También consulte con su médico si el mismo conducto sigue tapandose.

La mastitis

La mastitis es una infección del pecho que ocurre cuando la leche no se remueve por completo del pecho y es invadida por bacterias. Las causas comunes de la mastitis son el tener un pezón cortado sin curar, un conducto tapado, tener los pechos muy llenos, o el cambiar el horario de alimentación con el pecho porque la mamá está muy atareada, está bajo mucha tensión o esta exhausta. La mastitis tiene los mismos síntomas que la influenza. El pecho puede estar sensible y caliente al tacto y puede tener marcas rojizas. Es importante el tratar la mastitis inmediatamente para evitar problemas continuos.

Para tratar la mastitis:

- Continúe alimentando con el pecho. Su leche aún es sana y saludable para su bebé.
- Visite a su médico. Tome la dosis completa de antibióticos aun si se comienza a sentir mejor. Trate de dormir y descansar lo suficiente. Coma bien y tome bastantes líquidos.
- Alterne paños tibios y fríos sobre el área infectada.

Cuando salen los dientes y las mordidas

A los bebés le salen los primeros dientes en diferentes tiempos durante su primer año. Pero este proceso muchas veces comienza varias semanas o hasta meses antes de que los primeros dientes aparezcan. Los bebés pueden tener las encías adoloridas, babear más, y tener períodos de intranquilidad. A muchos bebés les gusta sentir algo frío y firme sobre sus encías mientras le están saliendo los dientes. Juguetes para los dientes que se han enfriado en el refrigerador o congelador son buenos, al igual que toallitas de cara limpias que han sido humedecidas y congeladas y “bagels”

congelados. El masaje en las encías con un dedo limpio puede también ayudar a algunos bebés. A los bebés que les están saliendo los dientes a veces son difíciles de alimentar con el pecho. Puede que un cambio en la posición de alimentar les ayude.

Solamente porque un bebé tiene dientes no quiere decir que la mamá será mordida mientras alimenta con el pecho. Sin embargo, a veces, especialmente al terminar la alimentación y al quitar al bebé del pecho, puede que una mordida ocurra. Trate de no responder con un grito de dolor. En vez, observe al bebé mientras termina de alimentarse y observe las señales de que esta por morder. Por ejemplo, si el bebé comienza a jugar. Si el bebé la muerde, o experimenta con sus dientes nuevos, puede decirle, “¡No!” y quitar al bebé del pecho por unos 30 minutos. Usted también puede decirle al bebé, sencillamente, que él debe ser delicado. Muchas veces los problemas de morder son de corta duración y las mamás pueden alimentar con el pecho a bebés que tienen un diente o más sin problemas. Si una mordida corta la piel, asegúrese mantener al área limpia.

Una vez que el bebé comience a tener dientes, empiece a limpiarlos una o dos veces al día con una toallita de cara limpia o con un pedazo de gasa. También revise los dientes mensualmente y busque manchas blancas brillantes las cuales pueden ser las señales tempranas de caries. Una cita dental a los tres o cuatro años es una buena idea.

Infecciones de hongo

Una causa de pezones adoloridos que puede ocurrir en cualquier momento es un infección de hongo. Los pezones pueden aparecer rosados o rojos y pueden estar cortados, despellejados o irritados. Los pezones pueden arder y puede haber dolor dentro del seno. Las infecciones de hongo pueden ocurrir cuando el calor y la humedad están atrapados cerca del pezón. El secar los pezones al aire después de alimentar con el pecho al bebé puede muchas veces evitar el hongo. Un bebé puede infectarse con el hongo de su mamá. En la boca del bebé, una infección de hongo se llama “sapos” o “algodoncillo” y puede aparecer como parches blancos. Si la mamá o el bebé tienen hongo, deben los dos recibir tratamiento a la misma vez.

Un proveedor de servicios médicos debe evaluar la situación y recomendar o recetar los medicamentos para la mamá y el bebé—usualmente una crema para la mamá y un medicamento líquido para el bebé. Muchas veces la mamá puede tratarse con una crema por hongo a la venta popular, la cual puede también usarse en el área del pañal del bebé, si hay señales de infección. Una irritación de pañal de hongo usualmente se encuentra en el área genital y puede parecer una quemadura, que a veces se despelleja. Es muy importante que los sostenes, las toallas de lactación, las camisas de dormir y otras piezas de ropa que hayan estado en contacto con el seno se laven en agua caliente y que cualquier mamila de biberón, chupones o juguetes del bebé se

hiervan por cinco minutos o se reemplacen para evitar volver a infectarse.